

M's høstsuppe



Ingredienser

- for 2 barn og 2 voksne

1 stk flaskegresskar
1 stk hvitløksfedd
1 stk gul løk
1/2 bunt timian
grønnsaksbuljon
150 g creme fraiche
1 stk sitron
1 l vann
olje, salt, pepper,
kjerneblanding

Ovnsbakt gresskar

Skrell gresskaret, kutt det i to på langs, og skrap ut frøene med en skje.



Kutt gresskaret i små terninger.

Skrell hvitløken og løken.

Kutt løken i båter.

Skyll og dra av bladene fra halvparten av timianstilkene.



Fordel gresskarbitene, løken, og hvitløken utover en ildfast form.

Vend inn olje.





Ha pepper, salt og timianblader oppå. Stek det hele midt i oven i omtrent 30 minutter på 180 grader, eller til gresskarterningene er gyldne og møre.

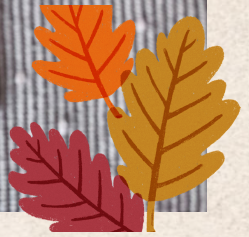


Ekstra tipp!

Ha noen svarte bønner med balsamico i suppen! Skyll bønnene. Ha dem over i en skål og bland inn balsamico. Krydre med salt og pepper. Spesielt voksne synes at dette er godt!



Barn liker å toppe suppen med kjerneblanding.



Lage ferdig suppen

Kok opp 1 liter vann i en kjele og ha i grønnsaksbuljongen. Ha gresskarterningene, hvitløken, og løken i buljongvannet. Tilføy creme fraichen. Kjør det hele sammen i en kjøkkenmaskin eller blender. Smak til med saft av sitron, salt og pepper.

Topp suppen med kjerneblandingen og - om du ønsker - bønnene.

Et tips til: Det er godt med noen krutonger i suppen også! Server suppen med et smil :-)